7.017 Bravčové stehno po taliansky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,30	0,30	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
cibuľa	0,70	0,60	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
rajčiakový pretlak	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,20	1,20
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
soľ	0,07	0,07	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	106		122		138		154	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	70		80		90		100	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme pokrájané mäso, osolíme a opražíme. Pridáme rajčiakový pretlak, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, dochutíme cukrom a 20 minút povaríme.

Prílohy: dusená ryža, zemiaky, cestovina.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	674	162	10,26	10,9	1,8	5,4	0,4	15,1	1,2	0,020	0,2	0,1	3,4	4,0
B	842	202	11,94	14,2	3,1	6,4	0,5	18,9	1,4	0,025	0,3	0,1	4,2	4,7
C	1021	245	13,70	17,6	4,3	7,9	0,6	22,6	1,7	0,033	0,3	0,1	5,5	5,4
D	1211	291	15,51	20,9	5,5	9,9	0,8	27,8	2,0	0,048	0,4	0,2	8,0	6,1